



ENSINO FUNDAMENTAL I INTEGRAL (6- 10 ANOS) – OUTUBRO/2024 (INTOLERÂNCIA À LACTOSE)

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA 01	QUARTA-FEIRA 02	QUINTA-FEIRA 03	SEXTA-FEIRA 04		
Café da manhã 08h30min		Pão com ovos mexidos Suco de uva	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Batata doce cozida	Suco de laranja Pão com maionese caseira do hulk c/ leite zero lactose	Pão de pizza (pão, queijo zero lactose, orégano e tomate)		
		Mamão	Banana	Maçã	Laranja		
Almoço 11h30min		Arroz Lentilha Carne moída assada Alface e cenoura cozida	Arroz Feijão vermelho Frango em cubos refogado Alface e chuchu refogado	Arroz Batata doce assada Carne em cubos em molho Alface e tomate	Arroz Feijão preto Farofa de carne suína com legumes Repolho		
		Banana	Melancia	Laranja	Mamão		
Lanche da tarde 15h30min		Macarrão com molho de frango Alface	Creme doce c/ leite zero lactose Bolacha caseira zero lactose	Sanduíche de frango (frango, cenoura, alface e tomate) Suco de abacaxi	Arroz de forno com carne moída Alface		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	1157,51	184 g	63%	40 g	14%	30 g	24%

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FORMOSO DO SUL – SANTA CATARINA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

	SEGUNDA-FEIRA 07	TERÇA-FEIRA 08	QUARTA-FEIRA 09	QUINTA-FEIRA 10	SEXTA-FEIRA 11		
Café da manhã 08h30min	Vitamina de banana c/ leite zero lactose Esfiha	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Batata doce	Salada de fruta (banana, maçã, laranja, mamão, abacaxi, morango) Biscoito de batata doce	Pão com ovos mexidos Suco de uva	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Pão caseirinho com patê de frango c/ leite zero lactose		
	Melão	Banana	-	Maçã	Laranja		
Almoço 11h30min	Arroz Feijão vermelho Isclas bovinas refogadas Alface	Arroz Lentilha Frango crocante Alface e cenoura cozida	Arroz Feijão carioca Omelete ao forno com cenoura Alface e pepino	Polenta com molho de frango Alface	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho		
	Maçã	Laranja	Mamão	Melancia	Banana		
Lanche da tarde 15h30min	Carreteiro Alface e pepino	Macarrão com carne moída Alface e beterraba	Bolo de fubá Suco de laranja	Mini pizza de frango e milho Suco de uva integral Geladinho de morango caseiro	Sanduíche de frango (frango, alface e tomate) Suco de morango		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	1176,07	176 g	61%	39 g	13%	36 g	27%

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FORMOSO DO SUL – SANTA CATARINA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

	SEGUNDA-FEIRA 14	TERÇA-FEIRA 15	QUARTA-FEIRA 16	QUINTA-FEIRA 17	SEXTA-FEIRA 18		
Café da manhã 08h30min	Suco de laranja Pão com patê de frango c/ leite zero lactose	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Batata doce	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Pão com ovos mexidos	Bolo de banana Leite zero lactose	Pão de pizza (pão, queijo zero lactose, orégano e tomate) Suco de uva		
	Melão	Manga	Banana	Laranja	Maçã		
Almoço 11h30min	Arroz Feijão preto Frango em cubos refogado Alface	Arroz Lentilha Carne moída suína em molho Alface e tomate	Arroz Feijão carioca Carne de gado em cubos ao molho Alface	Arroz integral Lentilha com carne suína Alface e chuchu	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura e queijo zero lactose Alface e abacaxi		
	Maçã	Banana	Mamão	Melancia	Laranja		
Lanche da tarde 15h30min	Polenta com carne moída Alface e brócolis	Galinhada Alface e cenoura cozida	Cuca Suco de morango	Macarrão com molho de frango Alface	Arroz Batata assada Carne em cubos Alface		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	1163,21	177 g	61%	39 g	13%	35 g	27%

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FORMOSO DO SUL – SANTA CATARINA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

	SEGUNDA-FEIRA 21	TERÇA-FEIRA 22	QUARTA-FEIRA 23	QUINTA-FEIRA 24	SEXTA-FEIRA 25		
Café da manhã 08h30min	Leite zero lactose Pão com maionese caseira do hulk c/ leite zero lactose	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Batata doce	Suco de laranja Pão com ovos mexidos	Pão de milho com patê de queijo zero lactose Suco de uva	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Esfiha		
	Mamão	Banana	Maçã	Laranja	Manga		
Almoço 11h30min	Arroz Feijão vermelho Farofa de ovos com cenoura Alface e couve-flor cozida	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Repolho e cenoura refogada	Arroz Feijão preto Pernil em cubos refogados Alface e beterraba cozida	Polenta com molho de frango Alface	Arroz Feijão carioca Carne de panela (batata, frango, cenoura) Repolho		
	Melão	Laranja	Melancia	Maçã	Banana		
Lanche da tarde 15h30min	Arroz Purê de mandioca Carne suína ao molho Alface e cenoura ralada	Carreteiro Alface	Iogurte zero lactose Grissini	Sanduíche (pão, carne moída, cenoura, tomate e alface) Suco de limão	Bolo de cacau Suco de abacaxi		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	1152,98	178 g	62%	41 g	14%	32 g	25%



	SEGUNDA-FEIRA 28	TERÇA-FEIRA 29	QUARTA-FEIRA 30	QUINTA-FEIRA 31	SEXTA-FEIRA
Café da manhã 08h30min	PONTO FACULTATIVO	Pão com ovos mexidos Suco de uva	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Batata doce cozida	Suco de laranja Pão com maionese caseira do hulk c/ leite zero lactose	
		Banana	Laranja	Maçã	
Almoço 11h30min		Arroz Lentilha com carne suína Alface e beterraba ralada	Arroz Feijão vermelho Filé de tilápia assada Alface e abobrinha	Capelleti com carne moída Abóbora cozida Alface	
		Melancia	Melão	Manga	
Lanche da tarde 15h30min		Lasanha de arroz c/ queijo zero lactose Alface e cenoura cozida	Pão com doce Suco de abacaxi	Bolo de cenoura Suco de morango	
		Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD
Composição nutricional (Média semanal)	1123,86	165 g 59%	46 g 16%	32 g 25%	

*Este cardápio está sujeito a alterações, principalmente nas frutas e hortaliças.

Morgana Dalla Libera
Nutricionista Morgana Dalla Libera
CRN10- 6436